



زنجبیل چه خواص و فوایدی دارد؟

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
شهر شیراز  
معاونت غذا و دارو

واحد نظارت و ارزیابی فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، مقابل پارک ساعی، کوچه آبشار،

پلاک ۴۷



## اشکال دارویی:

- پودر ریشه خشک شده
- عصاره
- قرص
- تنتور

\* زنجبیل پودر شده باید در ظروف غیر پلاستیک در بسته و دور از نور و رطوبت و در جای خنک نگه داری شود .

## میزان و نحوه مصرف:

میزان مصرف آن تا ۳ گرم در روز بلامانع است. البته این میزان ممکن است به صورت ۲-۳ نوبت مصرف شود (مثلاً سه نوبت یک گرمی) و یا به عنوان ضد تهوع می توان یک جا از ۲ گرم آن استفاده کرد.

برای تهیه چای زنجبیل یکی دو گرم زنجبیل را در دو سه لیوان آبجوش ریخته و نیم ساعت صبر می کنید تا دم بکشد .

## مصرف دارویی زنجبیل در زمان کنونی در ایران:

- بازار گیاهان دارویی

زنجبیل به دو صورت ریزوم های قطعه قطعه شده و پودر شده در بازار گیاهان دارویی عرضه می شود. این گیاه بومی هند بوده و از آنجا به ایران صادر می شود .

- داروخانه

فرمولاسیون های دارویی ساخت کارخانجات داروسازی کشور که دارای زنجبیل در ترکیب خود می باشند عبارتند از:

- فرمولاسیون هایی که فقط دارای زنجبیل می باشند.

- فرمولاسیون های ترکیبی که دارای زنجبیل می باشند.

## تداخلات دارویی و موارد منع مصرف:



تداخل زنجبیل با داروهای شیمیایی

مقادیر مصرف زیاد زنجبیل ممکن است با داروهای قلبی، داروهای ضد انعقاد و دیابت تداخل نماید. همچنین مصرف آن در دوران بارداری و شیردهی باید در حد متعادل، و مقدار مصرف در غذاها باشد. مصرف مقادیر بالای زنجبیل ممکن است باعث اختلالات سیستم عصبی مرکزی گردد. بیماری که داروهای ضد انعقاد مصرف می کنند یا بیمارانی که دچار اختلالات انعقادی و سنگ های صفراوی می باشند قبل از استفاده از فرآورده های زنجبیل باید با پزشک خود مشورت کنند. زنجبیل ممکن است زمان خونریزی و پارامترهای ایمونولوژیکی را تحت تاثیر قرار دهد. این گیاه به علت افزایش ترشح اسید می تواند باعث کاهش اثربخشی دارو گردد.

زنجبیل بر حلق و گلو آثار مضر به جا می گذارد و کسانی که دچار التهاب و سوزش گلو و یا داغی حلق هستند نباید از این ماده خوراکی استفاده کنند. گرم مزاجان هم با مصرف آن ممکن است دچار سوزش گلو، مقعد، ادرار و خارش پوست شوند. همچنین در کودکان کمتر از ۶ سال توصیه نمی شود.

## معرفی زنجبیل:

زنجبیل یا زنجبیل گیاهی است با نام علمی **ZINGIBER OFFICINALE** که به نام عمومی **GINGER** در دنیا مشهور است. این گیاه خود هر سال در فصل بهار می روید. از گیاهان بومی و خاص کشور هندوستان است و از آنجا به ایران و سایر کشورها صادر می شود. قسمت مورد استفاده زنجبیل ریزوم هاست که شکل آن شبیه به سیب زمینی ترشی است که در حقیقت ریشه گیاه زنجبیل است و مردم فقط همین ریشه را مصرف می کنند. زنجبیل دارای بوی تند ولی خوشایند است.



## خواص زنجبیل در قانون ابن سینا و الحاوی زکریای رازی:

- ۱- ملین و بادشکن
- ۲- افزایش هوش و حافظه
- ۳- برطرف کننده رطوبت اطراف سر و گلو و سردی کبد و معده و رطوبت ناشی از خوردن میوه
- ۴- هاضم
- ۵- غلبه بر بلغم

## کاربردهای درمانی:

- پیشگیری از تهوع، استفراغ و اسهال ناشی از بیماری مسافرت، دوران بارداری، دریازدگی و تهوع بعد از عمل جراحی
- درمان سوء هاضمه، نفخ، کولیک، اسپاسم ها و مشکلات معدی؛ مصرف زنجبیل برای کسانی که به دلیل رطوبت و سردی مزاج، بسیار دچار یبوست می شوند مفید است. از دیگر خواص آن می توان به باز کردن انسدادهای داخل بعضی از اعضا مخصوصا کبد در افرادی با مزاج سرد و مرطوب و برطرف کننده نفخ معده و باد روده‌ها اشاره کرد. استفاده موضعی از روغن زنجبیل و ماساژ دادن نواحی معده و روده‌ها باعث بهبود عملکرد هضم و تحلیل و دفع بادهای بدن میشود.
- تقویت حافظه: یکی از دلایل کاهش حافظه، افزایش رطوبت های بدن و رطوبت مغز است؛ مزاج زنجبیل گرم و خشک است و به همین دلیل می تواند رطوبت های زائد بدن مخصوصا مغز را دفع کند و ضمن ایجاد سبکی، لاغری و شادابی، باعث تقویت حافظه شود

• تعدیل مزاج: مصرف زنجبیل همراه با عسل می تواند موجب تعدیل مزاج شود.



- ترکیب ضدالتهاب در درمان سردردهای میگرنی و مشکلات روماتیسمی و عضلانی



اثرات ضدالتهابی زنجبیل (زنجبیل)

- تحریک اشتها: در کشور آمریکا و بعضی از کشورهای اروپایی با استفاده از پودر زنجبیل آب نبات و شکلات هایی درست کرده اند که اشتها آور بوده و کسانی که به بی اشتها بی دچارند یکی دو تا از این آب نبات ها را قبل از ناهار و یا شام می کنند. همینطور مربای زنجبیل نیز برای ازدیاد اشتها و هضم غذا مصرف می شود.
- ضد باکتری: در تحقیقی که به منظور بررسی اثرات ضد میکروبی افزودنی های زردچوبه، زنجبیل، میخک و هل در مواد غذایی علیه سویه بومی هلیکوباکتریلوری صورت گرفت، هرچهار گیاه از خود خاصیت ضد میکروبی را نشان دادند.
- درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا
- پایین آورنده کلسترول خون
- ضد لخته شدن خون
- درمان دندان درد
- درمان بی خوابی
- درمان هموروئید